

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

## 6. Kalenderwoche 2016 / 9.-13. Februar

<b>Gemüse:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Paprika rot, Demeter, Spanien	230g	270g	540g	750g	750g
Paprika gelb, kbA, Spanien	230g	270g	540g	750g	750g
Eisbergsalat, Naturland, Spanien		1x	1x	1x	2x
Fenchel, kbA, Italien				580g	700g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Rote Bete, Bioland, Deutschland					1000g
Möhren, Bioland, Deutschland				500g	820g

**Regionale Kiste:** 1x Weißkohl, 1000g schwarzer Rettich (Bioland), 1500g Rote Bete, 1280g Möhren

<b>Obst:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Birne Conference, kbA, Italien	230g	430g	670g	1000g	1330g
Mineolas, kbA, Griechenland	380g	500g	1000g	1000g	1110g
Kiwi, kbA, Griechenland		4x	4x	6x	10x
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien			870g	870g	1750g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

### Brote der Woche:



**Dinkel Urkorn** Kastenbrot  
Zutaten: Roggen, Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g  
4,89 €  
**3,90 €**



**Gutshofbrot** frei geschoben  
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

500g  
anstatt 3,99 €  
**3,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn Kastenbrot** Kastenbrot  
Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

### Griechischer Nudelsalat

- \* ein Viertel Weißkohl
- \* 1 rote Paprika und 1 gelbe Paprika
- \* 1 rote Zwiebel
- \* wer hat, eine halbe Gurke
- \* 150g Schafkäse in Lake
- \* einige halbierte schwarze Oliven ohne Stein
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 EL Sahne
- \* 250g Naturjoghurt
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Meersalz, Pfeffer, Oregano
- \* 300g z.B. Hörnchennudeln

Die Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen. Die Zutaten für die Soße in einer Salatschüssel anrühren und nach Geschmack würzen. Nicht zu sehr salzen, der Käse bringt noch Salz mit. Dann die kalten Nudeln in die Schüssel geben. Weißkohl am Strunk fassen und auf der Salatreibe fein raspeln. Gurke, Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Schafkäse in den Salat bröseln. Oliven dazu geben und alles kurz mischen.

## Krautsalat mit Kümmel

- \* 1 Weißkohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 100ml Gemüsebrühe
- \* halber TL Kümmel
- \* 3 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser!

---

## Veganer Paprika-Aufstrich

- \* 1 rote Paprika
- \* 40g Cashewnüsse
- \* 1 Pellkartoffel vom Vortag
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 TL Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.

---

## Rote Bete mit Nudeln

- \* 500g Rote Bete
- \* 1 Zwiebel
- \* 1-2 EL frisch geriebener Meerrettich
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* 2 TL Apfelessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 TL Honig
- \* 3 EL Saure Sahne
- \* 100ml Sahne
- \* 400g Vollkornspaghetti

Rote Bete gründlich bürsten und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rote Bete dazu geben und solange dünsten, bis das Gemüse von Öl überzogen ist. Gemüsebrühe angießen, zum Köcheln bringen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Nudeln wie vorgegeben kochen. Das Gemüse mit Meerrettich, sauren und süßen Sahne vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Sofort mit den heißen Nudeln mischen und servieren. s

---

## Überbackener Weißkohl

- \* 1 Weißkohl
- \* 1 S-Ei
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* 4 EL Vollkornreis, fein gemahlen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, etwas Kümmel und Pfeffer
- \* 100 g geriebenen Bergkäse  
(statt Vollkornreis geht auch Weizen oder Dinkel)

Weißkohl abwaschen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Stücke noch einmal in Achtel schneiden. Weißkohl in einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Reismehl unterrühren, Salz und Curry zugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei unter die Soße rühren und über den Kohl gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Dazu Pellkartoffeln und ein grüner Salat.

---

## Sahnequark mit Minneolas und Kiwi

- \* 500g Speisequark 40%
- \* 250ml Sahne
- \* 500g Minneolas
- \* 2 Kiwi
- \* Honig nach Geschmack
- \* 1 Prise Vanille
- \* 2 EL Kokosflocken

Quark mit Vanille, Honig und -wer möchte- mit etwas Rum abschmecken. Die Minneolas schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben. Die beiden Kiwis dünn schälen und in Scheiben schneiden. Den portionierten Quark mit den Kiwischeiben verzieren.